



Gaste y coma de forma inteligente.

Carne, aves, frijoles y nueces

Las proteínas pueden ser de origen animal y vegetal. Las proteínas vegetales suelen ser más económicas que las proteínas animales. MiPirámide recomienda de 4 a 5 onzas de carne o equivalentes de carne al día para los niños de 2 a 13 y de 5 a 6.5 onzas para los adolescentes y adultos.



Revise sus habilidades para ahorrar \$:

- La fuente de proteínas más económica es:
 - Huevos
 - Carne molida
 - Frijoles secos
 - Frijoles enlatados
 - Mantequilla de cacahuete
 - Nueces de castilla
- ¿Cuántas libras de chuletas de cerdo necesita para servir a 3 personas?
 - 1 libra
 - 2 libras
 - 3 libras
- La única diferencia nutricional entre los frijoles enlatados y secos es que los enlatados tienen más sodio.
 - Verdadero
 - Falso
- El comprar la carne molida de menor costo siempre es la mejor elección.
 - Verdadero
 - Falso
- ¿Cuál de las siguientes es la compra inteligente?
 - Un empaque de 6 onzas de carne de pavo rebanada por \$2.69 por empaque
 - Pavo rebanado en el mostrador de la charcutería (depto. de carnes frías) por \$4.99 la libra
 - 2 ½ libras de jamón magro totalmente cocido por \$5

(Respuestas en la siguiente página)

No se tiene la intención de publicar los productos o las compañías mencionados, ni tampoco de criticar a los que no se mencionaron. Todos los precios de esta publicación se recolectaron en el centro de Iowa, en otoño de 2008. Aunque los precios pueden variar dependiendo de la fecha y la ubicación, las diferencias comparativas por lo general siguen un patrón similar.

Cada uno de éstos proporciona 1 onza de proteínas equivalentes MiPirámide:

1 onza de carne, aves o pescado cocinados	1 libra de hamburguesa magra rinde 12 onzas por @ \$2.99/libra =	\$.25 la onza
½ onza de nueces o semillas	1 libra de nueces de castilla por @ \$6.53 ÷ 32 =	\$.21 la ½ onza
1 huevo mediano	1 docena por @ \$1.50 ÷ 12 =	\$.13 el huevo
¼ de taza de frijoles, guisantes (chícharos) o lentejas cocidos	1 lata de 14 onzas por \$.88 porciones de ¼ de taza	\$.12 el ¼ de taza
1 cucharada de mantequilla de cacahuete	18 onzas = 32 cucharadas por \$2.34 =	\$.07 por cucharada
¼ de taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos	1 libra (secos) por \$.89 de 20 a 28 porciones de ¼ de taza	\$.04 el ¼ de taza

Coma de forma inteligente ... practique el control de las porciones

El cocinar más de una porción de 2 a 3 onzas de carne por persona, nos alienta a comer más de lo que necesitamos para mantener una buena salud. Ya que la carne por lo general es la parte más costosa de la comida, llenarse de carne puede ser un reto para su presupuesto de comida.

La cantidad que tiene que comprar para su familia depende de la cantidad de hueso o grasa.

Una libra sirve para 4 si no tiene huesos o grasa

carne molida, carne para guisado, filete cortado en cubos, jamón sin hueso, filetes de pescado, embutidos

Una libra sirve para 3 si tiene pocos huesos o grasa

chuletas de cerdo, aguja, paleta de cerdo ahumada, piezas de pavo, pescado con espinas

Una libra sirve para 2 si tiene varios huesos o más grasa

pollos y pavos enteros, costillas, pernil de cerdo

¿Va a hacer hamburguesas para su familia de 3?

Planee ¼ de libra por persona o ¾ de libra para una familia de 3. Si compra un empaque de una libra, puede congelar ¼ de libra para otra comida o cocínelo todo y guarde una porción para otra comida.

¿Va a servir asado para 4 y desea planear los sobrantes?

Compre lo suficiente para 8 porciones, como aguja, que equivale a alrededor de 2 ½ libras. Coloque a un lado las porciones extras y sólo sirva la cantidad que se comerá en la comida.

IOWA STATE UNIVERSITY
University Extension



Haga rendir más su presupuesto para CARNE y POLLO

Practique el arte de hacer rendir más la carne

- Mezcle la carne con los frijoles, las lentejas, el arroz, la pasta y los vegetales.
- Use frijoles o una mezcla de frijoles y carne molida en tacos.
- Haga un salteado y sólo use de ½ a ¾ de la carne de una porción de carne típica.
- Añada arroz a las albóndigas y migajas de pan o avena al pastel de carne.



Elija frijoles secos o enlatados

- Los frijoles enlatados y secos son buenos sustitutos de la carne y proporcionan la misma cantidad de fibra, proteínas y otros nutrientes.
- Los frijoles secos son menos costosos pero requieren de más planeación.
- Los frijoles enlatados tienen más sodio (800 mg por taza comparados con 5 mg por taza en el caso de los secos). Si le preocupa el sodio pero le gusta la comodidad de usar los frijoles enlatados, puede escurrirlos y secarlos para quitar aproximadamente el 40% del sodio.

Esté al pendiente de las ofertas

- Revise los anuncios de la tienda para ver qué carnes están en oferta y planee sus comidas con ellas.
- Compre extra—si tiene lugar en el congelador para hacerlo. La carne y el pollo, incluyendo los empaques sin abrir al vacío, pueden congelarse en su empaque de supermercado original. Si la va a guardar por más de un mes o dos, coloque el empaque del supermercado dentro de una bolsa de plástico para congelar o envuélvalo en papel aluminio grueso y hermético, envoltura de plástico o papel para congelar; etiquételo con el contenido y la fecha.

Enjuague la carne molida grasosa para reducir la grasa

El comprar carne molida con alto contenido de grasa suele ser menos caro por libra pero rinde para menos carne. Sin embargo, puede salvar la carne molida barata si la enjuaga y la escurre después de dorarla.

Siga estos sencillos pasos para retirar el exceso de grasa cuando cocine carne molida para salsa de espagueti u otros usos.

1. Escurra la grasa de la sartén después de dorar la carne (foto 1).
2. Utilice una espumera para pasar la carne a un plato forrado con toallas de papel. Deje que se asiente por un minuto, dé unas palmaditas a la parte superior de la carne con más toallas de papel (foto 2).
3. Coloque la carne en un colador de red fina o escurridor colocado en un recipiente resistente de ½ cuarto (o más) (foto 3).
4. Vierta 4 tazas de agua muy caliente para enjuagar la grasa. Escurra por 5 minutos.
5. Utilice la carne enjuagada como lo desee (o congélela para su uso posterior). Enfríe el recipiente con el agua de enjuague. Retire la capa de grasa resultante, envuélvala en papel periódico y tírela a la basura. El agua que quede puede vertirse en el fregadero.



Foto por cortesía del Iowa Beef Council

Respuestas: Revise sus habilidades para ahorrar \$

1. De menor a mayor: frijoles secos, mantequilla de maní, frijoles enlatados, huevos, nueces de castilla, carne molida
2. 1 libra
3. False—canned are higher in sodium.
4. Falso—el menor costo suele tener el mayor contenido de grasa, utilícela para moronas que puedan escurrirse.
5. El jamón magro cuesta sólo \$2 la libra; pida al departamento de carne que le entregue rebanadas delgadas. El pavo preempacutado de 6 onzas cuesta \$7.20 la libra. (\$2.69 por 6 onzas = \$.45/onza x 16 onzas/libra = \$7.20).

Visite estas páginas Web para obtener más ideas e información

ISU Extension SpendSmart EatSmart

www.extension.iastate.edu/foodsavings

ISU Extension Food, Nutrition and Health

www.extension.iastate.edu/healthnutrition

ISU Extension Centro de Distribución

www.extension.iastate.edu/store

MiPirámide

www.mypyramid.gov/pyramid/sp-milk.html

Material original proporcionado por la Extensión de la Universidad Estatal de Iowa bajo el número PM 2066BX. Preparado originalmente por Peggy Martin, MS, RD coordinadora estatal de EFNEP; Renee Sweers, Especialista de Extensión en nutrición y salud. Traducción al español por Texas AgriLife Extension Service. Reimpreso y traducido con permiso y en cooperación con la Extensión de ISU.

... y justicia para todos

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (Department of Agriculture o USDA) prohíbe la discriminación en todos los programas y las actividades con base en la raza, color, origen nacional, género, religión, edad, discapacidad, creencias políticas, orientación sexual y estado civil. (No todas las bases prohibidas aplican para todos los programas). Muchos materiales pueden estar disponibles en otros formatos alternativos para clientes ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964. Publicado para promover el trabajo de Extensión Cooperativa, Acto del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Jack M. Payne, director, servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa. Archivo: FN 6

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de nivel socioeconómico, raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, El Sistema Texas A&M.